



EXERCICIS EN LA VIDA ORDINÀRIA, PER A COMUNITATS POPULARS

Francesc Riera, sj.

Sumari:

- 1.- Presentació
- 2.- Els caps de setmana
- 3.- Dos períodes de dos mesos en la vida ordinària
- 4.- Objectius de l'experiència
- 5.- Primer cap de setmana
- 6.- Primer període en la vida ordinària
- 7.- Segon cap de setmana
- 8.- Segon període en la vida ordinària
- 9.- Tercer cap de setmana

1. PRESENTACIÓ

1.1. Un repte

A mitjan de l'any 83 ens vam proposar un repte. Calia donar Exercicis ignasians als membres amb més *subiecto* de la nostra Comunitat Popular del barri de Collblanc (a l'Hospitalet de Llobregat). Amb això preteníem, ensems, facilitar un procés d'apropament a les "Comunitats de Vida Cristiana", especialment per part dels joves de la Comunitat Popular.

Ja feia anys que teníem reunions i celebracions habituals, amb els nostres cursos de teologia sobre l'Antic Testament, sobre cristologia, sobre sant Marc(1), amb encontres de convivències cristianes, etc. Calia donar un pas més en la personalització de la fe i en la pregona fonamentació del seu compromís. Però era impossible pensar -en el cas de les persones adultes- en un recés de quatre o cinc dies. En aquella època no era fàcil, tampoc, proposar-ho als joves. D'altra banda, quatre o cinc dies no és tampoc un període prou llarg per encaixar a fons l'experiència ignasiana.

En el cas coneret de l'any 83 vam convocar 7 matrimonis joves d'edat mitjana i els vam proposar un recés de cap de setmana a la primavera, per fer la seva primera experiència d'oració i silenci. El curs següent 83-84 vam tenir amb ells la primera tanda d'Exercicis(2) durant quatre mesos en la *vida ordinària*, reforçada amb *tres recés de 48 hores*, al principi, a la meitat i al final de l'experiència, tal com explicarem de seguida en detall.

Des d'aleshores cada any hem ofert l'experiència (3). Hi han anat passant grups de joves i adults de diverses comunitats cristianes populars o de moviments (Joc, Hoac, etc.), en gran part de barris populars de Barcelona i el seu entorn (Collblanc, La Torrassa, Pubilla Casas, Bellvitge, Cornellà, Gavà, Hostafrancs, El Clot ...) i fins i tot de comarques del centre de Catalunya, com Osona. Hi han passat també joves i adults de les nostres "Comunitats de Vida Cristiana" i persones concretes que ens han enviat antics exercitants o consiliaris.

Sempre ens ha interessat que la meitat del grup, fos de gent jove i l'altra meitat de persones adultes. La referència a una comunitat adulta és molt important per als joves: és, per a ells, una imatge viva de la possibilitat d'un cristianisme adult, compromès i creïble. Per als adults, la presència dels joves és una alenada d'esperança, en el precís moment que, amb els Exercicis, fan una de les més fortes experiències de cristianisme de la seva vida. En aquest tipus d'exercicis potser seria positiu afegir-hi també un grup de 5 o bé 6 religiosos/es joves i adults) a fi que la vida religiosa sigui evangelitzada pels joves i matrimonis, i perquè els seglars, joves i adults, tinguin com a horitzó atemàtic de la seva experiència, la realitat de la vida religiosa.

El grup es compon sempre d'unes 25 persones (enguany 35, nombre excessiu per als nostres grups), cada una de les quals té el seu Consiliari amb qui s'entrevista setmanalment, la qual cosa mobilitza uns 15 consiliaris a l'any.

1.2. Exercicis ignasians

Sens dubte que la nostra proposta -que es pretén molt fidel a la metodologia ignasiana- té els límits de qualsevol *adaptació*. Però és el mateix Ignasi qui, en la seva *anotació 18*, anima a adaptar el mètode perquè de manera realista respongui a les necessitats de l'exercitant coneret.

L'experiència d'aquests exercicis ignasians, tal com la proposem, vol partir del supòsit que S. Ignasi formula en l'*anotació 19*, on parla de persones que no poden retirar-se una temporada suficientment llarga, a causa de les seves activitats. En aquest número 19 proposa una adaptació perquè aquestes persones puguin fer autèntics Exercicis, àdhuc complets, fins al final.

S'hi preveu l'adaptació a causa del motiu "temps disponible". Amb això s'obre, alhora, la possibilitat d'adaptació per motius de "situació de la persona". Efectivament, una bona part dels nostres exercitants es troben amb la seriosa dificultat de retirar-se una setmana completa (especialment els pares de família amb fills joves, en què treballen marit i muller; però també tenen les seves dificultats molts joves per raó dels seus compromisos laborals, universitaris.... o a causa del treball en centres cívics o eclesials). L'adaptació, en el cas que ressenyem, que fou provocada pel motiu "temps", ens ha permès també adaptar-nos millor a les "situacions" del nostre públic, tot restant fidels -així ho creiem- a la dinàmica interna i a la temàtica i continguts ignasians. I ha aportat tot el realisme de la vida quotidiana i una llarga experiència de quatre mesos d'oració, acompanyament espiritual i discerniment, totes tres coses amb la finalitat de trobar la voluntat de Déu sobre la pròpia vida.

1.3. El mètode

Al llarg d'aquests nou anys hem anat modificant la nostra metodologia adaptant-la al públic de cada tanda i recollint l'experiència que es va generant. Per això l'exposició que ara proposarem pot tenir el perill de filtrar el millor de cada any i donar, més aviat, la imatge *ideal* que nosaltres pretenem.

Es tracta, com hem dit, d'una experiència de quatre mesos d'exercicis en la vida ordinària amb entrevista setmanal amb el Consiliari acompanyant, i un reforç de tres recés intensos de divendres a la nit a diumenge a la nit. Anem per parts.

2. ELS CAPS DE SETMANA

El primer perill que han de defugir, tant exercitants com consiliaris, és que es doni més importància a l'experiència intensa -i gratificant del recés del cap de setmana que a l'exercitar-se en la vida ordinària, sempre més àrid i difícil. És en el dur treball de la vida ordinària on es juga, en gran part, el fruit d'aquests exercicis.

I precisament per això es posen els recés de cap de setmana, perquè siguin suport d'aquell treball en la vida quotidiana.

En el recés s'ofereix a l'exercitant que faci una experiència intensa d'oració. Amb aquest objectiu se li presenten, com en un concentrat, les idees principals, que després haurà de digerir a poc a poc, en els diversos exercicis que se li proposaran al llarg de dos mesos en la vida ordinària.

El primer Cap de Setmana se li proposen els temes ignasians de *primera setmana*; el segon, els punts bàsics de la *segona setmana*. El tercer, com a conclusió, exposa el misteri pasqual, no tant des de la perspectiva que Ignasi pretén en les seves *tercera i quarta setmana*, sinó reforçant encara les perspectives de la *segona*.

2.1. Quatre temes

En cada Cap de Setmana es proposen quatre temes, cada un dels quals disposa de tres estones d'oració (dues d'elles d'una hora). Això significa unes cinc hores d'oració al dia. Vegem-ho en detall.

- Cada exercici comença per l'exposició d'uns punts, en un màxim de mitja hora, dels quals es dona un breu guió fotocopiats i una metodologia concreta per fer oració.
- Segueix una hora sencera *d'oració personal*.
- Una segona estona *d'oració comunitària*, en grup reduït, conduïda per un dels consiliaris (uns 30 minuts). A les parelles se'ls recomana que aquesta oració sigui de la parella (per això s'els ha donat a la bestreta una breu metodologia, com explicarem més endavant).
- Després d'un descans, el tema que s'està exercitant acaba en una tercera estona *d'oració personal* d'una hora a l'estil del *resum* o de la *repetició* que ensenya el llibre dels Exercicis [62, 64].

Cada tema omple un matí o una tarda. A la nit, després del sopar, es dedica una llarga estona a l'examen global que avaluï tot el dia, constati les principals mocions durant l'oració i al llarg d'altres estones de la jornada, les dificultats metodològiques, etc. (Més endavant explicarem els continguts dels temes i l'aprenentatge de l'oració i de l'examen).

2.2. L'aprenentatge de l'oració

Abans que res és indispensable fer l'aprenentatge de l'oració. Sobretot de l'oració personal, però també de l'oració comunitària i, en el seu cas, de l'oració en parella.

2.2.1 Per a introduir a l'oració personal

Almenys al principi, proposem una metodologia molt concreta que serveixi com de "caminadors". Es reparteix i comenta un full titolat "suggeriments per a l'oració", on proposem una metodologia senzilla. Per a molts serà una sorprenent descoberta comprovar que omplen de manera fàcil i agradable una hora d'oració. El full indica que l'oració té tres moments: 1) uns previs indispensables; 2) la part central; 3) una conclusió.

Els **previs**: l'exercitant ha de descobrir abans que res la pedagogia de les primeres addicions [73-76]. Els diem tres coses:

- a) que ja una estona abans de l'oració cal començar a centrar-se, a pensar en l'oració, a desitjar trobar-se amb el Senyor (els recordem l'escena del *Petit Príncep*, de Saint-Exupery, l'escena de la guineu i els cabells daurats del Petit Príncep com les messes);
- b) la necessitat de conscienciar que s'està en presència del Senyor, de saludar-lo cordialment, etc.
- c) la importància de la petició inicial "demanar el que vull" [48] perquè tot és do del Senyor, i perquè així es fixa l'objectiu de l'exercici.

El **cos de l'oració**: els suggerim que després dels previs,

- procurin *recordar* (es la "memòria" de l'exercici de les tres potències [45], millor si és en diàleg amb el Senyor, els punts que més els han interessat de l'exposició del tema, que els *reflexionin* (és l'"enteniment"), i que procurin *passar del saber al sentir*, que demanin a l'Esperit que transformi en carn el nostre cor de pedra (és la "voluntat", el cor, de l'esmentat exercici). Fàcilment hi passen una bona estona i sense proposar-s'ho arriben al col.loqui.

- Però també és possible que al cap de 15 minuts a més d'un se li acabi la inspiració. En aquest cas li indiquem que faci un pas més, que prengui la fotocòpia dels punts que hem repartit i que la llegeixi lentament; que assaboreixi les paraules, que subratlli, que escrigui les seves reflexions, que en tregui aplicacions per a la vida; i tot això en diàleg amb el Senyor. Que interrompi sovint la reflexió i prengui el salm, que també li hem donat fotocopiats, per expressar amb ell els seus sentiments davant el Senyor.

- Sovint els diem que hom deixarà de parlar paraules per callar i limitar-se a contemplar, com qui mira la immensitat del mar o la bellesa del foc. Pretenem d'introduir-lo ja a una oració més contemplativa.

La idea d'aquesta part central de l'oració, comentem, és que el tema vagi calant profundament.

El **final de l'oració**: també ha d'aprendre que l'oració acaba en un gran col·loqui amb el Senyor que resumeixi allò que hora ha sentit i entès durant l'hora d'oració. I que és important escriure-ho breument per anar confeccionant com un "diari de ruta". Així se'l comença a introduir en l'examen de les mocions de l'oració i en la cinquena addició [77].

Les primeres experiències d'oració fetes amb certa metodologia acostumen a resultar molt gratificants. Una part dels exercitants mai no hauria imaginat que podria romandre una hora en silenci i oració. Així ho confessen en els moments d'avaluació, i valoren molt positivament el full "suggeriments per a l'oració".

Fet l'aprenentatge de l'oració al llarg d'aquest Cap de Setmana, caldrà que després examini més detalladament amb el seu Consiliari quina és la seva forma i estil d'oració.

En el segon Cap de Setmana que introdueix a la segona setmana, se li lliurarà una nova metodologia d'oració, anàloga a l'anterior, però no ja des de la pràctica de l'oració meditativa segons l'exercici de les tres potències [45-54], sinó amb la metodologia de l'oració contemplativa que exposa Ignasi el primer dia de la segona setmana [101-131].

2.2.2. *L'oració en grup*

En el primer Cap de Setmana li donem més paper i temps, però a mesura que avança l'experiència se la va reduint en favor de l'oració personal. El tipus de persones que ve a aquests Exercicis està acostumat a l'encontre fraternal en reunions de diàleg, debat, estudi... de tema cristià. Ara els ajudarem a realitzar una nova experiència: la de trobar-se junts *davant Déu* (no davant el simple diàleg, debat, estudi; que, en el fons, és trobar-se només *davant els altres*). Més encara, se'ls ha d'ajudar a descobrir que aquest encontre d'oració comunitària és una epifania del Senyor: que allà on hi ha dos o tres reunits en nom del Senyor, Ell hi és present. L'oració del grup no serà ni diàleg, ni estudi, ni interpel·lació, etc. Serà la simple exposició de les *mocions* (allò que cadascú ha sentit i entès en la seva oració personal). En allò que exposa l'altre, cadascú sabrà descobrir la presència de l'Esperit Creador que, com en una nova Pentacosta, parla als llavis del company. Cada un d'ells haurà d'aprendre a adorar, també aquí (i, qui ho diria!, darrera el rostre concret del company) la Presència de Déu.

Perills reals d'aquest tipus d'exercici són el lluïment personal, d'una banda i, de l'altra, el complex d'inferioritat quan hom creu que no sap expressar-se. L'equip de Consiliaris ha de saber trobar les maneres d'esquivar aquestes dificultats en un grup que serà plural, tant per les edats, com pels nivells culturals.

També és important que els matrimonis aprenguin a fer oració com a parella: *l'oració matrimonial*. Han d'experimentar que el "subjecte" que se situa davant de Déu és també la parella. Al principi, amb el fi de fer l'aprenentatge, se'ls proposa una metodologia concreta, se'ls suggereix que aquesta estona d'oració comenci amb una mütua salutació cordial, davant Déu (àdhuc amb un petó), i una oració vocal demanant al Senyor el fruit de l'exercici que realitzen. Després d'aquests preàmbuls cal que s'expliquin mütuament les *mocions* (el que han *entès i sentit*) de la seva oració personal i que vegin com es relacionen

amb el fet concret de la seva vida. L'estona d'oració pot acabar amb una oració final llegida (pot ésser una pregària redactada per ells mateixos durant l'oració personal, un salm...).

L'oració de parella apresada durant el Cap de Setmana i experimentada al llarg de 4 mesos enmig del soroll de la vida ordinària, es un dels fruits importants d'aquesta classe d'Exercicis, i després fàcilment la repetiran sovint.

Malgrat que ara ens hàgim entretingut a comentar l'oració en grup, per acabar aquest apartat, hem de repetir que en uns Exercicis dins de l'escola ignasiana, el punt principal i al qual es dedica més temps, es l'oració personal.

2.3. Examen

Com hem insinuat en parlar de la metodologia de l'oració, s'indica a l'exercitant que en un darrer moment de la pregària reculli per escrit els sentiments i idees principals de la seva oració i així, oració rera oració, vagi escrivint una espècie de diari de ruta. També se li indica que vegi si l'oració li ha anat bé o malament i per què. Es pretén d'introduir breument a l'addició cinquena [77].

A la nit, després de sopar, es fa un llarg exercici d'examen. L'introduïm amb un breu col·loqui sobre el valor de l'examen en la pedagogia ignasiana, el coneixement i constatació de les mocions internes, tant en les estones d'oració com al llarg de la jornada [316-317]. I exposem les línies mestres de la cinquena addició [77] i de l'examen general [43].

Amb aquesta introducció l'exercitant es retira a fer el seu examen durant un quart d'hora llarg. Se li demana que, en un ambient d'acció de gràcies i d'oració, reculli les principals mocions, rellegeixi els seus papers, constati els punts del mètode que li han anat bé o que no li han funcionat, etc. Tot això amb la intenció, també, que globalitzi el dia.

Després ens reunim novament a la sala on es demana a cada un d'ells que posi en comú algun punt *metodològic* que l'ha ajudat especialment (manera de fer l'oració, silenci, convivència, oració comunitària o en parella, examen, escriure a estones durant l'oració, etc.). Acostuma a ser un moment molt gratificant per a tots, i on uns aprenen dels altres maneres concretes de fer els diversos exercicis. El Director pot aprofitar per explicar breument -i com a resposta a les dificultats, *anotacions*, *regles*, etc. o bé per recollir i remarcar detalls importants del mètode.

En un recés de cap de setmana en grup (la finalitat del qual és de ser suport dels exercicis en la vida ordinària) hem anat constatant que els diversos (pocs) moments de *compartir* ajuden força i creen un clima propici. El perill seria d'ampliar-los més del compte i que la gent es recolzés massa en la dinàmica del grup tot perdent la individualització pròpia dels exercicis a l'escola d'Ignasi, que tendeixen a "apartar-se de tots els amics i coneguts"[20,2]. Si bé en el nostre cas la *soledat* es produirà en la *vida ordinària*, també ara es tracta d'un equilibri pel qual caldrà que vetlli el Responsable del grup.

L'exercici d'examen i la jornada acaben a la capella en un darrerencontre d'oració vocal i silenci. Cadascù s'aixeca per retirar-se a l'habitació quan ho desitja; alguns prolonguen la seva pregària una bona estona.

2.4. El silenci

a) Els primers anys, per motivacions estrictament pragmàtiques, vam escollir el Casal Borja, de Sant Cugat del Vallès. No es tracta tant d'una casa de silenci i recés, sinó més aviat d'un centre polivalent d'encontres culturals o cristians, on cada cap de setmana s'hi reuneixen fàcilment 100 o 200 persones (comunitats cristianes, grups culturals, etc.). Però on, al mateix temps, és possible d'aïllar-se suficientment i trobar llocs idonis de silenci (habitació, pare, bosc, les dues capelles del Casal i les altres dues de la casa ...). Per part nostra, vam fer de la necessitat teoria. Pensàvem que una dinàmica d'Exercicis en la vida ordinària, no havia de pretendre, necessàriament, durant els "caps de setmana", un silenci absolut. A més, descartàvem per aquest tipus d'Exercicis, les cases clàssiques, amb el seu aire d'un cert elitisme i luxe espiritual... I preferíem un lloc més popular on, al costat del nostre grup d'exercicis, hom podia trobar-se amb un grup parroquial, un moviment de joves cristians... i àdhuc grups no específicament cristians, reunits per motius culturals. Així, fins i tot en el recés, es feia present la vida ordinària.

b) Des de fa cinc o sis anys preferim cases més silencioses, on només hi hagi el nostre grup i l'ambient ajudi més a crear silenci. Per al darrer recés de Cap de Setmana escollim sempre la casa d'Exercicis de la Cova de S. Ignasi a Manresa, pel seu valor quasi-sagramental que procurem aprofitar al màxim.

En una dinàmica d'Exercicis en la Vida Ordinària no pretenem que els recés es facin en silenci absolut. Procurem un ambient general de silenci durant el dia, però en els àpats es parla i procurem que la sobretaula s'allargui a fi que els exercitants es vagin coneixent. Tot això, unit a les estones d'oració comunitària, eucaristia i a la posta en comú -que recull l'examen de la nit, com explicarem- va creant una certa dinàmica de grup, en absolut prevista en el llibre dels Exercicis, però que convindrà aprofitar.

De fet, l'experiència resulta *francament distesa*, malgrat la intensitat. Pot ser per raó de la brevetat d'un Cap de Setmana, però també per l'ambient de cordialitat que es respira en les estones de lleure. A vegades en els Exercicis habituals (especialment a joves) es crea la necessitat de trobar-se, conversar, comentar... en grupets (que es converteixen en "clandestins"-, i, com a tals, no relaxen, sinó que produeixen tensió). En el cas que exposem, la necessitat de "comentar" queda bastant canalitzada pel propi mètode.

2.5. Els punts

Ja hem dit que el primer Cap de Setmana es proposa en concentrat la *primera setmana*; el segon, els temes de *segona setmana* fins a *banderes-binaris*; el tercer, es proposa el misteri pasqual, no des de les perspectives de la *tercera i quarta setmanes*, sinó encara des dels objectius de la segona.

En els quatre mesos l'exercitant arriba, com a màxim, per regla general, al nivell que Ignasi preveïé per a la primera meitat de la segona setmana (sovint és ja molt profitós que als quatre mesos l'exercitant hagi realitzat seriosament els objectius ignasians de primera

setmana). Acabats els quatre mesos "oficials" d'exercicis, queda a mans de l'exercitant amb *subiecto* i del seu consiliari la continuació fins assolir cotes més elevades.

Des del principi se'ls diu que la matèria que es proposa en el Cap de Setmana ha de ser forçosament superior a la que es pot digerir en aquest temps tan breu. Ara es tracta d'"entatxonar" allò que després s'haurà de digerir lentament, des del realisme de la vida ordinària, que serà el que revalidi l'eficàcia de les idees i sentiments tinguts en la placidesa del recés.

3. DOS PERÍODES DE DOS MESOS EN LA VIDA ORDINÀRIA

A poc a poc, al llarg de l'experiència de quatre mesos, es va descobrint que és en la vida ordinària on es juga la part principal dels exercicis. En la vida ordinària es va paint tot allò que es *va entendre i sentir* durant el recés. I es va paint enmig de les dificultats, contradiccions, etc. acompanyades de l'oració freqüent i del tracte amb el Consiliari. Resulta una experiència no gens idealista ni ingènua.

La dinàmica de l'oració en la vida ordinària condueix aviat a tornar a desitjar les estones llargues que permet el recés del "Cap de Setmana", de la mateixa manera que la dinàmica del "Cap de Setmana" invitava a revalidar la seva veracitat en el realisme del dia a dia.

Els diversos exercicis d'aquest període de dos mesos pivoten sobre dos eixos: a) l'oració personal; b) la direcció espiritual.

Els primers anys que organitzàvem aquests exercicis -i després també en algunes ocasions hem ofert com a *reforç* alguns encontres de tot el grup per a una estona d'oració comunitària (com. després comentarem). N'hem anat prescindint per la dificultat pràctica de carregar amb un exercici més els exercitants i per primar els elements personals (oració, direcció espiritual) sobre els grupals.

3.1. L'oració

Cada setmana, l'exercitant rep per correu o bé a mà del seu Consiliari, una fitxa amb orientacions per a l'oració. Cada una d'elles explicita o amplia un dels *punts* del Cap de Setmana.

3.1.1. Estones llargues d'oració

L'exercitant ha de cercar algunes *estones llargues* d'oració al llarg de la setmana (quatre?), (cinc?, (cada dia?)... li ho anirà dient el seu examen, l'experiència i el diàleg amb el Consiliari). En aquestes estones llargues d'oració aprofundirà el *punt* del Cap de Setmana que la fitxa li recorda. Abans que res, amb l'ajuda del Consiliari, haurà d'anar aprenent la seva manera concreta i personal de fer oració.

Si en l'oració personal no es produeixen els mínims de quantitat i qualitat -més enllà de les arideses o desolacions que la vida ordinària comporta- els Exercicis resultaran molt pobres. En això caldrà que el Consiliari ajudi molt l'exercitant. Hem de recordar que Ignasi en l'anotació 19 suposa una hora diària [19,4].

3.1.2. L'oració en la vida

Al mateix temps la fitxa l'inicia en l'oració "*en la vida*". En concret, se li recomana una especial atenció a tres temps (noteu que se segueix la metodologia de l'examen particular [24-31]).

a) Que **al matí** faci una oració, tal vegada molt breu, (en vestir-se, anant a treballar, al metro ...) que enmarqui la jornada segons el punt d'Exercicis que aquella setmana va treballant. Per exemple, si la fitxa parla de la Paternitat de Déu: recordar que Déu és Pare i Mare i alegrar-se'n, i demanar la capacitat de saber reconèixer al llarg de la jornada els moments en que hom troba en ell mateix o bé en altres persones alguns trets de paternitat o maternitat. En cas que la fitxa i l'oració de la setmana parli del "tant/quant", recordar-ho al matí i emmarcar-hi la jornada, alhora que es demana a l'Esperit la lucidesa de descobrir al llarg del dia com jo (i els altres) funciono o no funciono així. En altres fitxes serà començar la jornada veient el rostre de Crist a la Creu i demanant llum per anar descobrint, al llarg del dia, el seu rostre crucificat pel pecat (meu/dels homes); o sentir-se cridat per Jesús per acompanyar-lo durant la jornada en la gran tasca de construir el Regne, etc.

Aquesta oració del matí, que pot durar una estona llarga o només uns minuts brevíssims, procura una atenció especial a la vida.

b) **Al llarg del dia** i sense forçar gens les coses, amb el màxim de naturalitat, es tracta de mantenir aquesta atenció sobre la vida. N'hi ha prou amb uns simples cops de "flash" que en un segon il·luminen fortament la realitat que hom viu segons el tema del dia. Al principi costarà que s'encengui el flash i que hom posi atenció a la vida enmig del tràfec i stress de la jornada, però es essencial perquè tota la vida es converteixi en exercici, i l'exercitant anirà comprovant setmana a setmana, en el seu examen i diàleg amb el Consiliari, que la vida se li va il·luminant.

c) **A la nit**, en uns minuts o potser en una estona més llarga, es procura repasar la jornada intentant d'interpretar-la segons la criteriologia evangèlica que es desprèn de la matèria que es medita en aquella fitxa. Hom s'alegrarà o entristirà davant Jesús, segons que s'hi trobi coherent o incoherent; reconeixerà la presència o absència del Regne en front les diverses situacions, notícies... que ha viscut al llarg del dia i que, per la impossibilitat d'aturar-se a contemplar-les mentre s'esdevenien, no les havia vist explícitament amb els ulls de la fe. (Dins de la metodologia de *l'examen particular* a que ens referiem, correspondria al moment en què hom recorda les vegades que se li ha obert el flash, ho anoti o no *a la línia de la g*, per tal de confrontar un dia amb un altre, com indiquen les adicions 2 a 4 de l'ignasià examen particular [28-30].

Dia a dia, lentament es va fent l'aprenentatge de l'oració en la vida; una bona part dels exercitans arriben a viure amb més profunditat davant la presència de Déu. Els punts bàsics que es van veure de forma concentrada durant el cap de setmana es van fent presents en la vida quotidiana.

Cadasquí ho viurà al seu nivell. A alguns els és més fàcil i més important l'estona d'oració del matí o de la nit, i a altres l'oració al llarg del dia. Però en tots es va creant una progressiva integració vida/oració.

En alguns moments dels Exercicis hom dóna més importància a l'oració prolongada, en altres moments, a l'oració que acabem de descriure. Són dos estils d'oració que es mouen en dialèctica i que es criden mutuament. Però no podem oblidar la centralitat de les estones d'oració llarga i perllongada.

Les fitxes, especialment en el primer bloc de dos mesos, tenen més la finalitat d'ésser "recordatori" de l'oració (recordar que cal fer-la, com fer-la ...) que la de donar matèria nova sobre allò que s'ha explicat en el recés del Cap de Setmana. Fins i tot a vegades poden resultar reiteratives: l'experiència ens ha anat dient qu'és bo de fer-ho així.

En canvi, el segon bloc de dos mesos, a més de recordatori que va arribant per correu cada setmana, desenvolupen i amplien les idees principals de *segona setmana* que es van exposar de manera resumida al segon Cap de Setmana. O bé ofereixen material nou per meditar sobre els *misteris de la vida de Crist*

3.2. La direcció espiritual

Aquí rau una de les característiques més essencials de tot tipus d'Exercicis ignasians i, en concret, d'aquesta "adaptació". Cada exercitant té el seu Consiliari, la qual cosa significa, per a la nostra experiència, disposar d'unes 15 persones que acompanyin. Durant aquests anys ens han ajudat bastants jesuïtes de totes les edats i treballs, estudiants jesuïtes, religioses de la Companyia de Maria i del Sagrat Cor i algun sacerdot secular. L'entrevista és setmanal i per regla general breu, de mitja hora mes o menys.

No exposarem ara la metòdica de l'entrevista en els Exercicis. Ens limitarem a algunes pinzellades que ens semblen apropiades per al tipus d'Exercicis que ressenyem.

La visita al Consiliari, enmig del *desert* que és la vida ordinària, té similitud amb la visita a l'Abbas que periòdicament realitzava l'anacoreta en la soledat de l'erm, els dies d'Antoni i els Pares del Desert. El Pare Espiritual dóna eclesialitat a l'experiència *personal*, individual... de la persona que viu l'aridesa i soledat del desert de la vida ordinària, poblada també avui d'infinitat d'esperits ambigus que cal discernir. Dóna eclesialitat a l'experiència del solitari i per això l'allibera de subjectivismes, miratges o idealismes poc madurs. La visita a l'Abbas marcava un ritme cronològic en la vida monòtona del desert d'aquell temps i marca també un ritme en el nostre camí d'Exercicis.

La visita al Consiliari demana preparació, obliga a tematitzar multitud de mocions que sovint hom ha anat experimentant al llarg de la setmana de manera una mica atemàtica; fa que l'exercitant "es digui" a si mateix. Només això, àdhuc encara que hom no rebés resposta del Consiliari, ja seria un gran valor: és l'examen.

Però a més, el Consiliari, en el tipus d'Exercicis que descrivim, és l'autèntic *director* (si val la paraula) de l'experiència. Encara que hi hagi una superestructura de fitxes que es reben per correu, de Caps de Setmana amb una certa dinàmica de grup, etc. els *quatre mesos d'Exercicis són personalitzats*, són un diàleg entre Exercitant i Consiliari. Ell li ha d'acomodar l'experiència perquè sigui a mida de les necessitats de l'Exercitant i ha de tenir la suficient llibertat i creativitat per suprimir o relativitzar les fitxes, indicacions, etc. que marca l'estructura burocràtica organitzadora de la tanda.

3.2. 1 Aprenentatge de l'oració

Al principi, la preocupació especial del Consiliari consistirà a ajudar-lo perquè aconsegueixi d'organitzar la setmana per tal de salvar llargues estones d'oració i caldrà que

l'ajudi a trobar la seva manera particular de fer-la. Les primeres setmanes ho hauran d'analitzar amb detall.

També l'haurà d'ajudar a aprendre *l'oració al llarg de la jornada*, tal com s'ha descrit abans.

En el diàleg, setmana rera setmana, l'ajudarà a comprendre que donem el nom d'"exercicis espirituals", no únicament els exercicis d'oració, examen, etc., sinó que hi ha una llarga sèrie *d'altres espirituals operacions* com indica Ignasi en la primera anotació [1,2] i que, en fi, ha d'anar descobrint que tot és "exercici espiritual". Per això, quan repassin la setmana, procurarà fer-li descobrir en molts dels seus actes que han estat actes, exercicis... moguts per l'Esperit (espirituals). L'ha d'ajudar en l'aprenentatge de trobar Déu en totes les coses de la seva vida personal, familiar, professional, social.

3.2.2. *Primeres regles de discerniment*

Sovint haurà de *sortir a l'encontre dels seus desànim*s, arideses i desolacions. La duresa de la vida ordinària, les seves contradiccions i les dificultats de tot tipus bloquegen sovint el camí espiritual que l'exercitant pretén portar. En aquest moment l'haurà d'animar i haurà de portar-se amb ell de manera *flonja i suau, encoratjant-lo i donant-li forces per seguir endavant* [7]. Serà el moment de llegir pausadament amb ell les regles de discerniment de la primera setmana que l'exercitant ha anat rebent per correu, juntament amb la fitxa, en les primeres setmanes de l'experiència (en una edició mínimament traduïda a un llenguatge més proper).

3.2.3. *Esquema per a preparar l'entrevista*

Amb la segona fitxa, que l'exercitant rep per correu se li fa lliurament d'una pauta perquè l'ajudi a preparar la visita al Consiliari. És una manera de valorar des de les primeres setmanes l'entrevista i, al mateix temps, de donar-li qualitat; és també una manera d'ajudar-lo en l'examen de la setmana.

- En ella se li recorda el valor i els objectius de l'entrevista i se li suggereixen uns ítems (només *suggerixen*, l'entrevista no ha de quedar mai emmordassada per massa esquemes).
- Se li proposa que doni un títol a la setmana; un títol expressa en tres o quatre mots el contingut o allò que destaca d'una pel·lícula, novel·la ...
- Se li pregunta per l'oració, tant la d'estones llargues com l'oració al llarg del dia: mocions, mètode, etc. , comprovar si les diverses mocions tenen denominadors comuns, etc.
- Se li demana pels fets importants de la setmana, com els ha acollit, si ha sabut convertir-los en "exercicis".
- Es pregunta també si li sembla que es van realitzant els objectius que pretén el període d'Exercicis en què ens trobem. Etc.

3.2.4. Iniciació al discerniment

És un punt essencial del magisteri del Consiliari. Tot el procés d'Exercicis és una iniciació a la pràctica del discerniment. L'exercitant aprén a fer una lectura creient de la vida, a descobrir-hi les crides de l'Esperit i a donar resposta, no des del voluntarisme (com a vegades pot succeir després d'una reunió d'un grup de treball o de revisió de vida), sinó a partir d'una experiència més interior. Podem dividir aquest procés de discerniment en tres moments.

a) *Praxi quotidiana de la relació entre fe i vida.* En sortir del Cap de Setmana l'exercitant és abocat a fer vida tot allò que ha viscut en l'oració retirada. Molts elements de la vida quotidiana li recorden alguns dels punts meditats. I al revés: molts dels punts meditats els veu vivents en allò que li va passant en la vida ordinària. D'aquesta manera va fent un tram interior senzill, però en relació.

b) *Experiència de consolacions i desolacions.* Aquestes diverses situacions son viscudes per la persona de manera diversa: pau interior, ganes de viure, augment del desig de servir, de pregar, de perdonar, d'estimar, de creure, etc... O bé de tristesa, por, impaciència, dubte, pecat, incoherència personal... En definitiva, en consolació o en desolació.

c) *Tematització de l'experiència.* Aquesta experiència de consolacions i desolacions, sovint poc tematitzada, s'explicita en l'oració personal i en l'encontre amb el Consiliari. Des d'aquestes instàncies es van situant, valorant, discernint. Així s'adquireix un cert hàbit de llegir, a la llum del seguiment de Jesús, les situacions històriques que hom va vivint, i de donar una resposta evangèlica a aquestes situacions. En aquests moments d'explicitació, el Consiliari va comentant algunes regles de discerniment segons els papers que, com ja hem dit, ha anat rebent per correu juntament amb les fitxes. Així procura desfer els fantasmes o enganys que es van produint, i ajuda que les desolacions siguin moments de creixement.

3.2.5. Elecció, reforma de vida

Durant el segon bloc de dos mesos en la vida ordinària el Consiliari haurà d'anar ajudant a concretar on porta la dinàmica dels Exercicis. Les fitxes, encara que tracten del tema, seran només una ajuda molt extrínseca. El mateix exercitant ho plantejarà i, si no és així, haurà de suggerir-ho el Consiliari. Es fa difícil parlar-ne aquí en general, perquè la diversitat d'edats i de situacions dels nostres exercitants demanen una gran personalització. En casos d'exercitants joves on es proposen discerniments vocacionals o maneres d'enfocar els estudis o la professió, difícilment es resol el tema en els quatre mesos d'exercicis, però és un moment decisiu de maduració del tema.

3.3. Encontres del grup

Els primers anys oferíem reunions quinzenals d'unes dues hores, fent per separat el grup de joves i el d'adults. Eren encontres d'oració plens de goig (cal recordar que la gran majoria del grup no es coneixien). El marc, per tant, d'aquesta oració, era el goig del retrobament, una espècie d'alegria pasqual. S'hi realitzava una oració semblant a l'oració de grup que es feia el cap de setmana. Cadascú explicava com li anava l'oració en la vida

ordinària, tant en les estones llargues com en els moments de "flash", les mocions, vivències, etc. Els matrimonis també comentaven la seva oració de parella.

El Consiliari del grup aprofitava per subratllar els punts importants que s'havien expressat a la reunió; donava breus indicacions metodològiques, etc.

Els darrers anys no sempre hem tingut aquests encontres, per motius teòrics i pràctics. Si bé és important el suport que dona la dinàmica de grup el Cap de Setmana, ens ha semblat que convé, en uns Exercicis en la Vida Ordinària, viure al màxim els elements d'individualització i personalització i no recolzar-se tant en el fet gratificant de l'encontre del grup. A mesura que hem donat més importància a l'entrevista setmanal amb el Consiliari, hem anat minvant els suports grupals. Els motius pràctics són la dificultat de sumar un nou "exercici", amb el temps que significa, als diversos "exercicis" d'oració, entrevista, etc. que ja realitza. Amb tot, en algunes ocasions els hem mantingut per a algun petit grup d'exercitants.

A mesura que l'exercitant té un major *subiecto* són menys importants els reforços externs.

4. OBJECTIUS DE L'EXPERIÈNCIA

Per part nostra és doble. En primer lloc ajudar a fer cristians adults, compromesos, no simples "consumidors" passius de "productes cristians", sinó responsables del moviment de Jesús. En el cas dels joves això és especialment rellevant en el moment de l'elecció d'estat. (Cal confessar, tanmateix, que no és tan fàcil, com a vegades somniem, en quatre mesos en la vida ordinària que s'arribi a la "situació" de *segon grau d'humilitat*, [166] que és la que possibilita d'entrar en *eleccions* [169, 5-8]).

En segon lloc, en aquests Exercicis preteniem de qualificar les comunitats cristianes a què pertanyen els exercitants.

Per part dels exercitants joves, els motius formulats o implícits que tenen en venir a Exercicis, gira més aviat entorn a l'interès de fer una experiència cristiana forta, dins d'un procés de maduració que ha passat per diverses convivències i recessos. Intueixen que amb els Exercicis donaran un pas específic nou.

També és per a ells un objectiu, el desig d'integrar fe i vida. Al llarg dels seus dies van patint una certa desintegració entre, per una part, les reunions, oracions molt sentides de les seves comunitats cristianes... i, per una altra, la vida que viuen. Sovint els sembla que van per línies paral·leles. Esperen que uns exercicis en la vida ordinària els seran una instància de síntesi.

En la intenció dels exercitants més grans hi ha el desig de tornar a prendre's la vida cristiana amb radicalitat, quan ja es va arribant a la maduresa, i després d'haver viscut la sensació d'un cert "anar tirant" en el camí del compromís cristià.

5. PRIMER CAP DE SETMANA

5.1. Objectius

5.1.1. El primer és *l'aprenentatge de l'oració* en els seus diversos estils: personal, matrimonial, de grup, tal com ja hem explicat.

5.1.2. Un altre objectiu de fons d'aquest primer Cap de Setmana és començar a descobrir el valor del *silenci interior* (fins i tot quan s'està en un ambient no especialment silenciós i quan no es fa massa insistència en el "silenci exterior"). El fet d'haver experimentat el silenci ajudarà després en els exercicis enmig del tràfec de la vida ordinària.

És important haver experimentat que hom no passa de sobte del soroll ordinari a la situació de seriositat en que l'home es troba davant d'ell mateix en la presència de Déu.

Els responsables de experiència no han de parlar massa d'aquest tema, i menys encara coaccionar els exercitants en aquest sentit. Però han d'ajudar a crear un clima de silenci interior i anar introduint cada vegada més temps de silenci exterior. Convé recordar que en el recés del Cap de Setmana es prepara per a uns exercicis en la Vida Ordinària i no per a un sílenci monacal.

5.1.3. I juntament amb això i en dialèctica amb el que precedeix, cal iniciar i facilitar *una certa dinàmica de grup*, indispensable -segons el nostre parer- en l'adaptació dels exercicis que proposem, malgrat que s'escapi de *l'apartarse de tots els amics i coneguts* [20,2] de la vigésima anotació. Serà en la soledat i duresa de la vida ordinària, precisament, on es farà aquest *apartament*. Els elements en què es concreta aquesta dinàmica de grup ja els hem expressat: a) la presentació dels participants la nit del divendres (dels participants com a individus i dels grups a què pertanyen: CVX, JOC, HOAC, grup de tal parròquia, etc.); l'oració en grup; e) l'Eucaristia; d) la posta en comú d'alguns elements de l'examen de la nit.

5.1.4. Concretar, si encara no s'ha fet, qui serà el Consiliari, conseller espiritual que acompanyi l'experiència de cada exercitant. En aquest Cap de Setmana ja podria tenir lloc una primera conversa que ajudi l'exercitant a personalitzar el mètode, els punts, etc. (especialment important quan les persones són de procedències culturals diferents i alguns poden necessitar un suport especial) i a donar els primers passos en l'examen i el discerniment. Sovint l'ajudarà molt a evitar els bloqueigs en els inicis de l'experiència. Amb tot, no podem demanar a tots els Consiliaris (recordem que parlàvem d'un equip d'unes 15 persones) que es facin presents mitja jornada a la casa de recés. Els directors de la tanda veuran com supleixen aquesta necessitat.

5.2. Temes

En aquest primer recés es pretén veure en forma global tota la *primera setmana* de S. Ignasi, que després s'haurà d'assimilar al llarg dels dos mesos en la vida ordinària. No es

tracta ara que l'exercitant vulgui digerir tota aquesta matèria fins a les darreres conseqüències, sinó solament que copsi el conjunt en una visió global. El Cap de setmana ve a ser com una manera intensiva de rebre els "punts" que després haurà d'interioritzar en la seva oració al llarg de dos mesos. Ho proposem en 5 temes (4) . Els tres primers sobre el Principi i Fonament; el quart i el cinqué sobre el Pecat.

1. *El misteri insondable de l'existència... és Pare!* Pretén que l'exercitant ho experimenti. Amb aquesta finalitat els oferim de pregar amb el Parenostre segons el *segon mode de pregar* [249-257]. Especialment les primeres paraules, sobre les quals donem els punts i el full fotocopiats. És important que la primera experiència d'Exercicis sigui la de l'*Abba* que m'estima a mi personalment, la de la paternitat/maternitat de Déu. I, al mateix temps, pot resultar una bona primera part del Principi i Fonament.

2. *L'home es lloança i servei*. Necessitat de saber què volem fer amb la pròpia vida, de no tenir el projecte que el "món" ens pugui *haver filtrat*. Necessitat d'estar orientat: L'home és defineix pel seu "orient", per la seva "utopia". El paper de l'home en el món, segons Jesús, és fer del món el regne de Déu, la presència i la cordialitat de Déu. L'home és *lloança, reverència i servei*: es tracta d'una actitud diferent de situar-se davant les persones, la natura i Déu; actitud d'apreci, cordialitat, respecte, agraïment..., és una actitud ecològica. L'home existeix per a ser feliç: en això hi ha la felicitat. Com a text de fons utilitzem Gènesi 1 i 2.

3. *Aposta per la llibertat de Jesús*. Aquesta tercera estona d'oració pren la segona part del Principi i Fonament, traient tres conclusions de tot el que precedeix: a) senyors davant les coses, mai esclaus; b) arribar a ser lliures davant tots els "mitjans"; c) anar per la vida "solament desitjant i escollint allò que mes condueix al fi".

Com a textos de fons utilitzem, entre d'altres, els següents que mostren que Jesús provocà llibertat entre els qui vivien amb ell. *Foren alliberats de l'esclavitud*: del diner (Zaqueu, Lc 19, 8), del sexe (Magdalena, Lc 7, 39), de la presumpció i fatxenderia (Pere, Jo 13, 37-38; 21, 15, de la violència (Jaume i Joan, Lc 9, 54-56, del prestigi i el sofriment (Act 5, 41)... de la mort (Act 7, 54-60). Intenta d'alliberar els fariseus de l'orgull de les obres bones (Mt 6, 1-18); el jove ric, de posar la seva esperança en el fet de posseir (Mc 10, 21)... Als deixebles els feu lliures enfront de "casa, pare, família..." (Mc 10, 29), els féu capaços de celibat (Mt 19, 12)...

Al mateix temps, per aquesta estona d'oració els donem un full amb el Principi i Fonament lleugerament actualitzat perquè preguin amb aquest text pel segon mode i facin oració de petició.

4. *Frustració del projecte de Déu*. Es tracta d'*entendre* que passa quan no s'acompleix el pla de Déu, de *sentir* el dolor de Déu i dels condemnats de la terra; de *restar perplex* en comprovar les meves col.laboracions a la frustració. Aquests tres ítems són els que suggerim que es demanin insistentment a l'inici de l'oració.

Ho fem en tres punts. En un primer moment recordem la llegenda del Paradís Terrenal on la Bíblia imagina, amb nostàlgia poètica, una humanitat no frustrada, segons el pla de Déu. En un segon moment veiem uns quants flashes sobre el món actual: escenes i estadístiques sobre fam, guerres, atur, migracions, marginació, etc. Es tracta de fer una

anàlisi objectiva de la realitat i de veure aquesta realitat amb els ulls del Pare i dels condemnats del nostre món. El tercer moment pren la frase de David a Natan: "aquest home ets tu". Es tracta de passejar-nos pel món de pecat i descobrir-nos col.laboradors, quintes columnes.... i fer una llista de les nostres principals col.laboracions.

Al mateix temps se'ls mostra, lleugerament adaptat, el text dels *tres col.loquis* [63] i se'ls anima a fer-los.

5. *Mirada al rostre de Crist crucificat*. En un primer moment se'ls indica que recordin la història del seu pecat, de les seves col.laboracions a la frustració del món. Es tracta de fer-ho sincerament, dedicant-hi el temps necessari, però no excessiu. Se'ls ofereix algun formulari objectiu d'ajuda (p.e. l'acte penitencial de l'Eucaristia: "pensament, paraula, obra i omissió").

És un *recordar* en que es fa indispensable que hom es *miri amb els ulls del Pare*, mai amb odi; el Pare ens mira amorosament. Es la paràbola del Fill Pròdig (que es pot utilitzar com a text base). Tant de bo que amb això poguéssim fer l'experiència cristiana més profunda: la de saber-nos estimats "gratuïtament" per Déu; no a causa dels nostres valors i virtuts; experiència que capacita per situar-nos davant els altres acceptant-los "gratuïtament", no a causa dels seus valors, simpatia... En aquest context es podrien resar els salms 51 o 130.

Finalment, els proposem que mirin amb detall la creu de Crist, i que després, com en una fusió hi vegin els rostres dels crucificats, d'aquells que hem col.laborat a crucificar .. ; per tal de comprovar amb això que la misericòrdia banya la nostra vida. I que davant d'aquesta Creu es facin la pregunta del text ignasià: que he fet per Crist... [53], que els donem fotocopiats.

5.3. Horari

Presentem el projecte d'horari que utilitzem. En cada moment es va adaptant a les circumstàncies.

8,45 breu trobada d'oració a la capella
9 esmorzar

PRIMER EXERCICI

9,30 presentació del tema i mètode
10 1ª oració (personal)
11 2ª oració (grup o matrimoni)
11,45 descans
12,30 trobada a la sala o capella per a resituar
12,45 3ª oració (personal, de resum)
13,45 lliure / dinar / descans

SEGON EXERCICI

16 presentació del tema i mètode

- 16,30 1^aoració (personal)
- 17,30 2^a oració (grup o matrimoni)
- 18,15 descans
- 18,45 trobada a la sala o capella per a resituar
- 19 3^a oració (personal, de resum)
- 20 Eucaristia / sopar / descans

EXAMEN

- 22 Examen - evaluació (a las 23, descans)

Aquest és un *horari teòric* que cal emmotllar a les circumstàncies de cada dia o període d'exercicis, al cansament, etc. de manera que l'experiència resulti alhora intensa (cal aprofitar bé els dos dies) i distesa.

6. PRIMER PERÍODE EN LA VIDA ORDINÀRIA

6.1. Objectius

6.1.1. L'exercitant ha de tenir molt clar que és en *aquest període* on es realitza *la part essencial d'aquest tipus d'exercicis*. Ara cal assimilar la matèria que es va facilitar de manera comprimida el Cap de Setmana. Cal assimilar-la dia a dia, setmana a setmana enmig del tracte diari i del tràfec de la vida. L'exercitant ha d'anar descobrint que és tan essencial l'oració al llarg de la jornada, l'atenció a la vida... com les estones d'oració retirada en el silenci.

6.2.2. *Aprentatge de l'oració al llarg de la jornada*. No ho aconseguirà el primer dia... Per això les fitxes pretenen ajudar en aquest aprenentatge setmana a setmana. Com hem explicat abans, requereixen un breu moment al matí i a la nit: fins i tot n'hi hauria prou amb uns minuts, mentre hom va al Metro, autobús, etc. I requereixen atenció al llarg de la jornada: es tracta només dels breus llampecs de flash de què hem parlat, que il·luminin amb una nova llum alguns moments del dia. Molts exercitants, al llarg de l'experiència, aniran adquirint aquesta atenció a la vida, aquest saber viure, no des de la superficialitat, sinó des del més pregon.

6.3.3. *Trobar algunes estones llargues d'oració a la setmana*. A vegades no és fàcil, però és del tot indispensable. De tota manera, el Consiliari no s'ha de posar excessivament nerviós quan vegi que costen de trobar aquests temps. Caldrà que ajudi suaument i no sempre li serà fàcil. Si no hi ha uns mínims en aquest capítol, els Exercicis poden restar molt empobrits. El nostre suggeriment inicial és que sigui cada dia, i el candidat que s'apunti en aquests exercicis ho hauria de saber.

6.2. Temes

Les fitxes li aniran recordant els punts bàsics del Cap de Setmana. En la vida ordinària els haurà d'anar madurant i revalidant enmig de la duresa i complexitat dels afers quotidians.

1. *Servei i lloança*. Aquesta primera fitxa, explicada en detall el darrer moment del cap de setmana, pretén: a) ensenyar els exercicis d'oració al matí, al llarg de la jornada, a la nit, i les estones llargues d'oració (vegeu 3.1.); b) anar digerint el tema 2 del cap de setmana. Se li recorda la importància de començar aviat les visites al Consiliari que l'ha d'acompanyar en els exercicis.

2. *Principi i fonament*. Repeteix les mateixes notes metodològiques de la fitxa anterior (de fet se li aniran repetint en gairebé totes les fitxes). Per a les estones llargues d'oració se'l remet al tema tres del cap de setmana. Per a l'oració al llarg del dia se suggereix que prengui un dels punts del P.i F. (p.e.: "totes les coses són per a l'home", "les ha d'utilitzar tant/quant" o "abans que res cal ésser lliure", etc.

Es tracta que al matí comenci la jornada recordant-ho, que al llarg del dia procuri encendre en diversos moments un flash que l'il·lumini segons aquest text, i que a la nit

comenti amb el Senyor la jornada a la llum d'aquest text. Així la vida ordinària es va convertint en "exercicis". No demana un temps especial, sinó uns minuts al matí i a la nit i alguns segons al llarg del dia.

3. *Ésser sensibles davant del mal (I)*. En cada fitxa se li van donant noves orientacions metodològiques: diàleg amb el Consiliari, necessitat de preparar les estones llargues d'oració, maneres de fer-la, etc.

Aquesta setmana es tractarà d'estar especialment atents i de ser sensibles (tema 4): al "poder del mal" actuant i creant mort (*en els grans nivells*: guerres, fam, atur ... ; *en els petits nivells*: odis, enveges... amb les persones amb qui hom es creua al llarg de la vida). A les seves petites col.laboracions en aquesta espècie d'"internacional del mal". Es tracta de guanyar sensibilitat, d'"adonar-se'n", d'adolorir-se amb el dolor del Pare que veu que fereixen i maten els seus fills. (O, més ben dit, el Fill que mor en tantes creus).

4. *Ésser sensibles davant del mal (II)*, Repetició del tema anterior.

5. *La misericòrdia banya la meua vida*. Remet al tema 5 que s'aprofundirà en les estones llargues d'oració. Continua la dinàmica d'atenció a la vida. Al matí / al llarg del dia / a la nit: veure el Mal del Món que crucifica Jesús i veure les pròpies col.laboracions; sentir pena pel Crucificat i els crucificats; veure's perdonat i estimat: "la misericòrdia banya la meua vida". Tot això porta a la gran pregunta: "què he fet, què faig, què he de fer per Crist?"

6. *El Fill pròdig*. Aquesta setmana recull l'experiència dels ja gairebé dos mesos, amb la metodologia de: a) les estones llargues d'oració; b) l'oració al llarg de la jornada.

La paràbola ajuda a sintetitzar. Hi surten els grans temes que s'han treballat. Oferim que es llegeixi Lc 15, 11-23, però també enviem l'adaptació que en fa el llibre "Un tal Jesús" (5). Els textos que sabem de memòria prenen nou valor llegits des de fantasies com aquesta. Se li suggereix que es demani si, com el fill pròdig, se sent desconcertat per l'amor incondicional del Pare, si va pel món amb un cor com el del Pare, o si hi va amb un cor mesquí com el del germà gran.

6.3. Paper del Consiliari

Ara comença el treball fort d'acompanyament de l'oració i del discerniment. Al Consiliari li correspon de revisar amb l'exercitant si s'aconsegueixen els fruits de l'oració, si troba la manera concreta de fer-la (llocs, temps, mètodes.... de tipus més intel.lectual o afectiva, etc.). L'entrevista, habitualment, ha d'ésser setmanal i breu.

7. SEGON CAP DE SETMANA

7.1. Objectius

7.1.1. L'exercitant, en arribar aquest moment, ja desitja un nou recés per poder dedicar hores llargues i tranquil·les a l'oració. També desitja tornar a trobar-se amb el grup. És important la posta en comú de la nit del divendres, on cadascú exposa algun detall d'allò que ha viscut. Acostuma a animar molt i dóna motiu als directors dels Exercicis per comentar, aconsellar, etc.

En aquestes dues noves jornades prepararà el segon període en la vida ordinària. Rebrà una visió global de la segona setmana ignasiana fins a banderes/binaris, perquè després pugui ser assimilada a poc a poc al llarg dels dos mesos enmig de la tasca ordinària.

7.2.2. És essencial que faci l'aprenentatge d'un nou estil d'oració més contemplatiu [cfr 101-109], el dels "Misteris de la Vida de Jesús". En els primers punts, després del Rei Temporal, li és lliurat un segon paper de "suggeriments per a l'oració".

7.3.3. Convé que augmentin les estones d'oració personal, la qual cosa significa minvar o suprimir algun dels comunitaris.

A algun exercitant li serà profitós augmentar el seu "silenci". Pot ser oportú proposar-li que durant mitja jornada es reculli més especialment (anar a la muntanya o al bosc fins als punts del vespre o l'eucaristia de la nit). Si per aquest motiu deixa d'assistir a algunes de les conferències, el Consiliari ho suplirà perquè no quedin mancats en els exercicis de la Vida Ordinària.

7.2. Temes

L'exercitant s'ha d'endur del Cap de Setmana una visió general del conjunt que Ignasi proposa fins a banderes/binari (6).

6.1. *Paràbola d'un rei ideal que crida a una campanya ideal.* Expliquem i lliurem fotocopiada la paràbola, adaptant molt succintament el text ignasià al vocabulari actual. Es pot lliurar a la nit del dia d'arribada com un avançament dels punts que es presentaran el matí següent. La paràbola pretén que l'exercitant es mesuri amb "coses grans", que sigui persona de tremp. Fàcilment es pot canviar per altres paràboles més actuals, però hem experimentat que al final aquesta resulta ser la millor. Tanmateix, s'ha de presentar com a text antic, peça de museu..., com una bella imaginació del jove Iñigo en les seves estones d'oració a la cova de Manresa, imbuït encara de l'ambient cavalleresc de la seva època.

6.2. *"Et necessito a tu en concret per a la més gran de les tasques"*. Es tracta de tornar a prendre la paràbola i veure que el Senyor em crida a mi en concret. Seguim els tres punts de la segona part, que il·luminem amb la proclamació de Jesús i la crida als primers deixebles (Mc 1, 14-20).

7. *Amb Jesús, pel món, construint el Regne.* Aquesta hora d'oració vol acompanyar

Jesús al llarg d'un dia complet. Proposem un llarg text de Marc: la primera jornada de Jesús a Cafarnaüm (Mc 1, 21-45). Són sis escenes molt vives en les quals és fàcil acompanyar Jesús els anys 30, i de traducció fàcil a l'actualitat, tot veient com Jesús ens acompanya en les nostres tasques apostòliques. Sels fa notar que no es tracta de treballar-ho d'una manera completa, sinó de veure una panoràmica i escollir-ne alguns fragments. Però és important que en la primera estona d'oració sobre la vida de Jesús dels exercicis, ningú no es quedi sense matèria.

8. *Els meus talents al servei de la millor de les causes.* Es presenta la paràbola dels talents (Mt 25, 14-30) i amb ella se'ls anima a escoltar Jesús que em diu que tinc talents, a escoltar de llavis de Jesús la llista dels propis talents. I a escoltar que em diu que no els puc enterrar, que els he de posar al servei de la seva causa. És bo que escoltin també de llavis de Jesús els talents dels altres, els mes propers. L'exercici a alguns no els resulta gens fàcil. No els va costar de veure els seus propis pecats, però els costa veure els propis talents.

Perquè l'exercici sigui vàlid ha d'acabar amb la lectura de la paràbola del fariseu i el publicà (Lc 19, 9-14). Els propis talents no són per ensuperbir-se davant els homes ni davant Déu, sinó per posar-los al servei de la més gran de les causes: la construcció del Regne.

9. *Sota quina bandera em situo.* L'estil de Jesús és l'opció pel Regne, per la Llibertat, la Solidaritat, la Justícia, etc. Des del compartir, des d'una actitud de *pobresa* de cor (I si el Senyor ho demana, de pobresa real). Des de la "base", és a dir, amb *humilitat* (i, si cal, amb humiliacions). Acceptant d'entrada les contradiccions, els sacrificis en la lluita. És a dir, carregant-se amb la pròpia *creu*. Animant, creant esperança sobre la possibilitat del Regne..., és a dir, anant amb Jesús pel món amb un cor gran i creador.

L'estil que ens presenta el "Món" és el següent: opció pel canvi i la llibertat... però només de paraula. (Mentre ho critiquem amb els llavis, no ho fem en la nostra pròpia vida. En el fons opció per no canviar res, perquè continuï el "desordre establert", que ja ens va prou bé ... !) Des de *l'acumular*. Situant-me *per damunt dels altres*. *Fugint de les dificultats*, les creus, companyes inseparables de l'autèntica lluita pel Regne. Situant-me en la comoditat, deixadesa, consumisme, ganduleria. Es poden utilitzar les benaurances i malaurances de Lc 5, 1-12.

10. *Jesús en la prova.* Es proposen les temptacions de Jesús en Lc 4, 1-13. Els oferim de llegir-les al text que proposa *Un tal Jesús*,(8) que resulta un exemple molt clar de les Dues Banderes.

8. SEGON PERÍODE EN LA VIDA ORDINÀRIA

8.1. Objectius

8.1.1. Assimilar en la vida ordinària la matèria del Cap de Setmana. (Les fitxes rebudes cada setmana van recordant, d'una manera expressament reiterativa, tant el mètode com els punts clau).

8.1.2. En coneret: experimentar que hom és cridat per Jesús, sentir que es va caminant *amb Jesús* en el treball de realitzar el Regne, descobrir com el món ens va proposant una altra cosmovisió, i com, a vegades, el nostre sí a Jesús és un *sí, però...* Anar intimant amb Jesús ajudats de la contemplació dels misteris de la seva vida, mirant de viure'ls com reals en la pròpia vida.

8.1.3. El període ha d'acabar "concretant". Concretant què faré amb la meva vida com a resposta a la crida de Jesús. Per als joves no casats, vol dir elecció d'estat de vida (celibatària pel Regne / matrimonial). I per a tots significa enfocar la vida des del Regne. Comporta transformar-se en "responsables" del moviment de Jesús i no acontentar-se amb ser simples "consumidors". Concretar-ho en aquells punts on hi ha els autèntics problemes.

8.2. Temes

Amb la finalitat d'anar interioritzant i ampliant els temes del Cap de Setmana repartim les següents fitxes(9)

7. *Companys de Jesús*. Ofereix una relectura per a la vida ordinària dels textos 6 i 8 vistos el cap de setmana. Es tracta de saber-se acompanyant Jesús i acompanyat per Jesús seguint l'esquema habitual d'estones llargues d'oració i d'oració al llarg del dia. Al matí: escoltar del Senyor que em necessita i em recorda els meus talents que he de posar al servei del Regne; al llarg del dia uns flashes breus que situin; a la nit repassar la jornada. Si hom entén la seva jornada com un acompanyar Jesús en el seu treball de construir el Regne, és obvi que, a la nit, quan s'ha acabat la tasca encomanada, hom vulgui comentar amb Ell com ha anat, si s'han aconseguit els objectius de la missió encomanada.

8. *Jesús, l'amic*. Es tracta d'anar intimant amb Jesús, que es faci present en la jornada de l'exercitant, que l'exercitant es faci present en la seva, tal com es narrada a l'Evangeli. Proposem, repetir el tema 7 o bé llegir Lc 6, 20 - 8, 3 o d'altres textos que en altres ocasions li hagin impactat. Es tractaria de textos narratius més que de discursos, on es fa més complex sentir-se acompanyat i acompanyant Jesús.

9. *Camí de Jerusalem*. Mc 11 a 13, amb els tres anuncis de la Passió. Així es torna a prendre el missatge central de *Banderes*.

10. *El jove ric*. Mc 10, 17-31 o bé el text que proposa *Un tal Jesús* (10). Serveix per plantejar el tema de *Binaris*, abans d'entrar en *elecció o reforma de vida*.

11. *Setmana de concrecions.* És un moment important d'oració i de diàleg amb el Consiliari acompanyant, recollint moltes *mocions* i decisions que han anat sortint en el camí recorregut. Se li proposen alguns punts que l'ajudin a concretar, tant si es tracta de *reforma* com. *d'elecció*.

12. *El cec de naixença.* Jo 9, 1-38 l'ajudarà a veure que Jesús es la Llum i a veure la tenebra d'aquest món. Es tracta d'anar intimant amb el senyor que m'acompanya.

13. *Jesús, l'home solidari* Mc 6, 30-52 conclourà aquesta sèrie de fitxes mostrant Jesús com l'home-per-als-altres.

8.3. Paper del Consiliari

Acompanyar el discerniment de l'exercitant per tal de comprendre el que Déu vol de la seva vida. Ha de procurar que l'exercitant sigui valent i, si té capacitat, l'ha d'acompanyar discretament en el plantejament de l'elecció d'estat.

L'ha d'ajudar perquè el seu treball de reforma de vida sigui seriós i concret, que insisteixi en allò que és realment important, sense que s'enganyi escapant per coses secundàries.

9. TERCER CAP DE SETMANA

L'objectiu de les darreres 48 hores es el de reafirmar i confirmar tot el camí recorregut.

Segurament no es podrà passar als objectius que S. Ignasi preveu per a la *tercera i quarta setmanes*. Caldrà continuar en els de la segona: *conèixer, estimar, seguir* Jesús. A un Jesús l'amor del qual el condueix al lliurament total de la Cena i de la Creu. A un Jesús a qui el Pare constitueix Senyor de l'Univers per la Resurrecció.

Ho proposem. amb els següents temes.

11. *El Regne, la nova Aliança... és donar-se als altres*. Lavatori (Jo 13, 1-6) i la Cena (Mc 14, 22-26). Es tracta, per tant, de continuar intimant amb Jesús. En aquest cas, de copsar el seu *testament* tan pedagògicament explicitat en aquestes dues seqüències, mostrant el que tenen de revolucionari els dos gestos que narren. És al mateix temps moment important perquè l'exercitant revalori l'Eucaristia.

12. *El fracàs i la frustració de Jesús i del Regne (I)*. Mc 14, 26 - 15, 20: l'Hort i els judicis religiós i civil. Encara que des de la perspectiva de segona setmana (en la majoria dels casos), es tractaria d'entrar dins de Jesús i acompanyar-lo en el despullament de que lentament va essent objecte. I després de contemplar les escenes del judici religiós i civil com dues *crisofanies*, on es *revela* Jesús com a Messies, primer, i després com a Rei, precisament quan apareix com tot el contrari d'un Messies i d'un Rei. Torna el tema central de les *dues banderes*.

13. *El fracàs i la frustració de Jesús i del Regne (II)*. Mc 15, 21-47, la mort de Jesús Messies, Rei i Fill de Déu. En el total despullament de la seva humanitat és quan es *revela* que Jesús és Fill de Déu. L'exercitant demana quedar descol·locat davant aquesta escena central de la història de la humanitat.

14. *El crucificat ha ressuscitat. (L'altra cara del compromís pel Regne)*. Prenem el text de Mc 16, 1-8. Marc indica que es a Galilea -quan regressen a la vida ordinària i tornen a iniciar amb Jesús el combat pel Regne- on el veuen i experimenten la seva resurrecció. Procurem que l'experiència pasqual es fongui amb la *contemplació per assolir amor i trobar Déu en totes les coses*.

15. *Una pàgina de la vida dels apòstols (Qualitat de la presència de Jesús)*. Joan 21 es com una mena de "muntatge audiovisual" catequètic bellíssim per mostrar la presència de Jesús cada dia amb nosaltres a Galilea, en la nostra tasca d'anunciar i fer present el Regne. Després d'un dia qualsevol de la vida apostòlica de "pesca" no gens fàcil, el deixeble clarivident *sap veure*: "És el Senyor". Jesús ja ens ha preparat l'àpat fraternal cristià (Eucaristia) a la qual ens convida a aportar el nostre peix. Ara Jesús pregunta al deixeble (exercitant) tres vegades per la sinceritat del seu amor. *La triple pregunta resumeix els Exercicis*.

La resposta ja no pot ser orgullosa. És més aviat oració humil i suplicant de qui ha experimentat la seva fragilitat, però que se sap estimat sense condicions; de qui ha

experimentat alhora el seu pecat i que la misericòrdia banya la seva vida. (És el resum de la primera setmana).

A aquest, que ja ha baixat a la fondària de la seva debilitat, se li pot encomanar la tasca de Jesús (segona setmana), la d'anar pel món proclamant la gran notícia del Regne.

Ja només li manca integrar que en la missió sovint no és un mateix qui "se ceneix", sinó que d'altres el ceneixen fins a portar-lo allà on no voldria anar, àdhuc fins a la mort... com Jesús, amb Jesús. (És el tema d'aquest tercer cap de setmana).

Es tracta de copsar a fons les dues cares del seguiment (mort/resurrecció). És, per tant, una nova manera de repetir els punts clau de banderes/binaris i, si s'està preparat, de la *tercera manera d'humilitat*.

Convindrà insistir també en el tema de l'experiència de la crida a prosseguir la causa de Jesús, central en l'experiència pasqual dels apòstols.

Finalment, caldrà veure amb l'exercitant -i potser també amb el grup- la manera i els mètodes per assegurar la perseverança. Això serà treball especial del Consiliari. Les Comunitats de Vida Cristiana (CVX) serien un dels llocs idonis on continuar l'experiència iniciada en els Exercicis.

NOTAS

- 1 Cursos que ja tenien una forta incidència de l'espiritualitat ignasiana que pretenien d'entrar al text no únicament amb els coneixements de Vexégesi, sinó també amb el tarannà del com si m'hi trobés present, del veure les persones 11141. Els materials d'aquells cursos després van evolucionar en el nostre llibre Jesús el Galileu (en català, Claret, 1991; en castellà, Narcea, 1992, 1ª edició)
- 2 Uexperiència que presentem la vam posar en marxa el qui signa aquest treball i la religiosa de la Companyia de Maria, Soledad Martínez, ànima de la nostra Comunitat Popular, qui anteriorment havia estat Mestra de Novícies del seu Orde. Posteriorment, després de la seva mort prematura, hem coordinat cada any l'experiència Anna Saumoy, també de la Companyia de Maria, i Pere Borràs, sj. Amb tots dos, any rera any, l'hem anat recreant i posant al dia.
- 3 En el llibre Ejercicios en la Vida Ordinaria para comunidades de laicos (Sal Terrae, 1990), expliquem en detall la metodologia d'aquests exercicis tal com els realitzàvem a mitjan dels 80. El llibre reproduïx també les diverses fitxes de treball utilitzades. El Quadern que ara presentem es remet fonamentalment a aquell escrit, recull -en alguns moments al peu de la lletra- el que allà es va dir, ho amplia i ho posa al dia segons l'experiència acumulada en els darrers anys. També es remet a la ponència presentada al Simposio, organitzat pel Secretariado Nacional de Ejercicios, de Madrid, el gener de 1993.
- 4 Remetem novament al nostre llibre Ejercicios en la Vida Ordinaria para comunidades de laicos (Sal Terrae, 1990) on, a més de la presentació de l'experiència, es transcriuen totes les fitxes que utilitzem al llarg dels quatre mesos. tant els caps de setmana, com els dos períodes en la vida ordinària.
- 5 J. I. i M. López Vigil, Ed. Loguez, Salamanca 1982, vol 1, p. 245-252
- 6 Continua la numeració dels temes tal com la vam deixar el primer cap de setmana.
- 7 Tant en aquest com en els altres textos assenyalats seguim el llibre Jesús, el Galileu, citat a la nota 1
- 8 O.c., vol I, p. 58-64
- 9 Continuem la numeració de les fitxes de l'anterior període de dos mesos
- 10 O.c. vol II, p. 709-716

© *Cristianisme i Justícia*, Roger de Llúria 13, 08010 Barcelona
Telf: 93 317 23 38; Fax: 93 317 10 94;
espinal@redestb.es; www.fespinal.com